



Høgskolen i Telemark

Eksamensinformasjon

Eksamens-ID: Eksamen I - 1002 Idrettspedagogikk, coaching og ledelse 1

Dato: 09.12.2015

Tid/Time : 4 timer

Målform/Language : Bokmål

Sidetall/Pages :

Hjelpe middel/Aid : Ingen

Merknader/Notes :

Vedlegg/Appendix : Ingen

Eksamensresultat blir offentliggjort på nettet via Studentweb

DEL 1 Motivasjon og mestring

- 1) Nevn kort vanlige problemer innen målsettingsarbeid.
- 2) Med utgangspunkt i Weiner's (1971) attribusjonsteori, forklar kort hva som menes med stabile/ustabile årsaksforklaringer.
- 3) TARGET er navnet på ett av verktøyene som er basert på Achievement Goal Theory (Nicholls, 1989) og som kan brukes til å øke motivasjonen til deltagere innen idrett og fysisk aktivitet.
 - 4a) Hva står TARGET for?
 - 4b) Forklar hvordan du som trener/instruktør kan bruke TARGET prinsippene for å øke motivasjonen til en gruppe (velg selv en kontekst, dvs. barneidrett, toppidrett, kroppsøving etc.)

DEL 2 Gruppedynamikk

- 1) Gjør kort rede for begrepene;
 - a) Idrettsgruppe.
 - b) Konformitet.
 - c) Gruppekohesjon.
 - d) Sosial loffing.
- 2) Hvilke faktorer og forhold påvirker ifølge Høigaard (2008) innslaget av sosial loffing i en gruppe?
- 3) Hva kan du som trener/instruktør gjøre for å redusere innslaget av sosial loffing?

DEL 3 Læring og ledelse

- 1) Gjør kort rede for a) læring, b) kroppsliggjort kunnskap, c) implisitt læring og d) ulemper ved stor grad av eksplisitt tilnærming til læring.
- 2) Forklar kort hva som menes med a) lederskap gjennom orkestrering og b) treneren som reflektert praktiker
- 3) Hva er kommunikasjon, og gi eksempler på hva som kjennetegner en trener som kommuniserer godt med sine utøvere
- 4) Ta utgangspunkt i at du skal gjennomføre en praktisk økt med en gruppe utøvere i et ballspill (invasjonsspill). Hvordan vil du med utgangspunkt i Ronglans prinsipper for tilrettelegging for læring planlegge slik at dette blir en god undervisningsøkt, og hvordan vil du veilede utøverne i økten for å forsterke deres læring?